

Las relaciones te hacen feliz o te matan

escrito por Esteban Perez

El valor de la amistad es impresionante, puede darle a la vida un tinte diferente y logra sacar grandes cosas de cada uno. Si uno logra abrirse a la experiencia completa, más allá de compañeros para pasar un buen rato. Ser capaz de darse a otros y ser vulnerable. Es posible vivir una vida mucho más feliz. Independiente de las circunstancias.

Los seres humanos estamos hechos para acompañarnos mutuamente. Para construir y crear con otros. Somos seres sociales y creo que nadie puede negarlo. La evidencia científica y experiencial es indiscutible. A todos nos encanta estar con otras personas. Hacer relaciones. Construir vínculos.

Y así como es uno de los aspectos más importantes. Es también uno de los más difíciles. Así como todos queremos tener buenas relaciones, también sabemos que con ellas vienen los conflictos más grandes que enfrentamos a diario. Todos los días nos encontramos con personas desagradables, fastidiosas y llevadas de su parecer. En cualquier relación o vínculo va a haber conflicto y desacuerdo. Todos parecieran ir en otras direcciones a la que nos gustaría. Y para acabar de ajustar, las personas que más queremos, son las que tienen más poder para herirnos.

Tener buenas relaciones es muy satisfactorio y puede ayudar a construir una vida que vale la pena. Pero también es peligroso y riesgoso. Es poner nuestro corazón y espíritu a disposición de otro. Por eso tantos temen hacerlo con sinceridad. Por eso hay relaciones tan superficiales y aprovechamos la tecnología para escondernos. Por eso nadie se atreve a comenzar por ser amigos de sí mismos. Pareciera haber una guerra interna constante que apagamos con las pantallas, las sensaciones y las experiencias efímeras.

Creo que una buena relación comienza por ser capaz de soltarse a uno mismo y dejar de pensar en lo que puedo recibir. Comenzar a ponerse como una ayuda y apoyo para el otro. Interesarse por lo que al otro le importa.

Identificar esos pequeños detalles y hablar en términos del otro. Esa capacidad de desprendimiento y de desinterés personal nos hace mucha falta.

Pero eso solo es posible si hay paz y amor interior. Si nos queremos a nosotros mismos. Si nos tomamos el tiempo la responsabilidad de conocernos y trabajarnos. De otra manera, es imposible construir un vínculo que tenga algún sentido.

Para tener una vida con sentido, es fundamental tener y cultivar relaciones bonitas. Pero sin dedicarse a construir una vida interior sana y tranquila, no es posible crear relaciones. Y sin relaciones, no somos nadie. Vaya enredito en el que estamos metidos. Pero bueno. Si no fuera difícil, no sería tan bueno.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/maria-antonia-rincon/>